

5 DAY TRIP

Loutraki Retreat

Day 1



07:00	הגעה לשדה - הצוות ימתין בשער W
10:00 - 12:15	המראה מתל אביב - נחיתה באתונה
12:45 - 14:15	הסעה פרטית לעיירת חוף לוטראקי
14:30	קבלת חדרים
15:30	הליכה רגלית - א.צהריים במסעדה יוונית מול החוף
17:00 - 18:00	זמן להנות מהחוף במלון ולנוח
18:15 - 19:30	טקס מעגל פתיחת החופשה
19:30 - 20:30	תרגול יוגה שקיעה כשפה של תנועה וחיבור
19:30 - 20:30	תרגול קלאסי ג'וזף פילאטיס
	Sound Healing & Strategy
20:00 - 21:10	חווית סאונד יוקרתית (גונגים, קערות קריסטל) ושיח איזון בין רעש חיצוני לפוקוס פנימי בחיים
21:00	זמן חופשי לצאת לטיול רגלי בעיירה



Day 2

08:40 - 10:00	תרגול יוגה Santosha (הכרת הטוב)
09:00 - 10:00	יסודות הפילאטיס הקלאסי
08:00 - 11:00	ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים
11:30 - 15:00	חתימה על סאפ/רביצה בחופים/טיול חופשי בעיירה
15:00	הסעה למסעדה
15:15	א.צהריים במסעדה יוונית מול הים
17:15	חזרה למלון בהסעה
18:00 - 19:00	סדנה - הבית הפנימי שלנו (עינב)
19:10 - 20:20	יוגה יין Ahimsa (קבלה עצמית)
20:30 - 21:30	סדנה - הבית הפנימי שלנו (ורד)
21:30	זמן חופשי למנוחה



5 DAY TRIP

Loutraki Retreat



Day 3

08:40 - 10:00

תרגול יוגה Satya (אמת)

08:50 - 09:50

פילאטיס יציבה וגמישות

08:00 - 11:00

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

11:00 - 12:00

סדנה חמלה עצמית (ורד)

12:10 - 13:10

סדנה חמלה עצמית (עינב)

13:00 - 17:00

זמן לרביצה והנאה בחוף המלון

17:00 - 18:00

יוגה ויניאסה בשקיעה Ahimsa (קבלה עצמית)

18:00 - 19:30

Floating Sound Bath

חווייה עוצרת נשימה של סאונד הילינג בבריכה, על מזרנים מתנפחים צלילי קערות קריסטל, גונגים וכלי מיתר מתפזרים דרך המים ומייצרים תחושת שחרור מוחלט של הגוף והנפש

הדלקת נרות שבת

19:30 - 20:00

זמן מנוחה והתארגנות

19:30 - 22:00

קבלת שבת בלבוש לבן

ארוחת ערב במסעדה פרלה מול הים
חגיגה יוונית - הופעה חיה! קוד לבוש תכלת



5 DAY TRIP Loutraki Retreat

Day 4



08:40 - 10:00

תרגול יוגה Balance (יציבה)

08:50 - 09:50

פילאטיס בדגש על ליבה

08:00 - 11:00

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

11:15 - 12:15

סדנה - חיבור לקול הפנימי (עינב)

11:00 - 14:00

זמן חופשי להנות מפרלה בר/לרבוץ בחוף

14:20 - 15:20

סדנה - חיבור לקול הפנימי (ורד)

15:30 - 16:30

יוגה זוגות

16:30 - 17:40

Executive Journaling Retreat

+ כתיבה מודרכת

פסיכולוגיה חיובית ככלי לעיבוד תובנות אישיות ועסקיות

18:30

יציאה בהסעה

18:15 - 21:30

ארוחת ערב יוונית מול החוף

דיג'יי, יין מקומי ושקיעה צבעונית

Day 5



08:30 - 09:30

יוגה דינמית וסיכום 5 היאמות והניאמות

08:30 - 09:30

פילאטיס כוח - דינמי ועוצמתי

09:30 - 10:30

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

פינוי חדרים עד השעה 10:30

11:45 - 13:30

יציאה למרכז אתונה - טיול יום חופשי

17:45

יציאה ממיקום ההורדה לשדה התעופה

18:45

הגעה משוערת לשדה התעופה

21:20 - 23:20

המראה אתונה - ת"א



תודה שאיפשרתם לעצמכם לעצור את מירוץ החיים ולהנות
מפסק זמן איכותי וחוויתי.

נתראה בפעם הבאה